



令和8年 10月 デイサービス献立表

※印は昼食のみのエネルギー表示

月	火	水	木	金	土
『秋野菜の特徴』  秋は一年の中でも食べ物が美味しい季節です。 秋野菜は、水分が少なめで甘みや旨みが濃く、煮物や汁物などの加熱調理でホクホク感を増すのが特徴です。夏の疲労を回復し、冬の寒さに備えてからだを温める効果があります。 また、栄養価が高く、食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維には、便のかさを増やし、腸を刺激して便秘と有害物質を排泄する働きがあります。 			1	2	3
			ご飯 鯖のコチュジャン煮 干草焼き ビーンズサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の旨煮 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ	ご飯 カレイの唐揚げ おろしポン酢 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの 昆布和え みそ汁/フルーツ
			プリン 748kcal	おやつ作り ※586kcal	いちごゼリー 599kcal
5	6	7	8	9	10
ご飯 てりやきチキン きんぴらごぼう わかめと ハムの酢和え みそ汁 フルーツ オレンジゼリー 643kcal	赤飯  てんぷら 炊き合わせ 赤だし フルーツ 酒まんじゅう 650kcal	ご飯 豚肉のソース炒め ツナと じゃがいもの煮物 きのこのおろし和え みそ汁 フルーツ パウンドケーキ 708kcal	ご飯 チキン南蛮 さつま芋の甘煮 小松菜と しめじの和え物 みそ汁 フルーツ あられ茶 774kcal	ご飯 メバルの煮付け 茄子の肉みそかけ ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ ぜんざい 745kcal	ご飯 豚肉と 野菜のみそ炒め 関東煮 豆腐サラダ すまし汁 フルーツ 肉まん 633kcal
12	13	14	15	16	17
ご飯 エビカツ ポークビーンズ ほうれん草の磯和え みそ汁 フルーツ ケーキ ※536kcal	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨と野菜の炒め物 五目白和え みそ汁 フルーツ ケーキ ※622kcal	さつま芋ご飯 タラの きのこあんかけ 厚焼き玉子 チンゲン菜の ごま和え みそ汁/フルーツ ケーキ ※517kcal	ご飯 豚肉の焼肉炒め 冬瓜のあんかけ 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ ケーキ ※638kcal	ご飯 カレイのレモン漬け 五目大豆煮 もやしのナムル みそ汁 フルーツ ケーキ ※508kcal	チキン カレーライス 大根サラダ フルーツポンチ  ケーキ ※600kcal
19	20	21	22	23	24
ご飯 アジの香り焼き きのこの当座煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ 抹茶まんじゅう 636kcal	牛肉と ごぼうの混ぜご飯 じゃがいものコロケ 大根のごま酢和え すまし汁 フルーツ カスタードたい焼き 756kcal	ご飯 とりのみそ焼き 切り干し大根の 炒り煮 わかめの酢の物 すまし汁 フルーツ チョコパウンドケーキ 671kcal	ご飯 赤魚の煮付け ジャーマンポテト キャベツの ゆかり和え みそ汁 フルーツ レモンケーキ 598kcal	ご飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 大根の煮物 青菜の辛子和え みそ汁 フルーツ スイスロール 600kcal	～徳島県のご当地メニュー～ 金時豆入り ばら寿司 厚揚げの煮物 すまし汁 フルーツ 黒糖まんじゅう 605kcal
26	27	28	29	30	31
ハヤシライス キャベツの ごまマヨネーズ和え フルーツあんみつ  今川焼 739kcal	ご飯 さわらの幽庵焼き 豆腐の肉みそかけ ほうれん草の ピーナッツ和え すまし汁 フルーツ バームクーヘン 620kcal	わかめご飯 きつねうどん 野菜のてんぷら フルーツ  どら焼き 731kcal	ご飯 鶏肉の 野菜あんかけ こんにゃくの金平 炒り卵の彩り酢の物 みそ汁 フルーツ 利休まんじゅう 651kcal	ご飯 豚肉と 白菜の蒸し煮 ごま豆腐 スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ カステラ 787kcal	ご飯 アジフライ タルタルソースかけ ひじきの炒り煮 なます みそ汁 フルーツ たい焼き 669kcal

☆食材の都合により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください☆